



# Programme

Janvier | Mars  
2026



# Mais\***n** des aidants



**VOUS ACCOMPAGNEZ UN PROCHE ÂGÉ OU MALADE ?**  
**CE PROGRAMME EST POUR VOUS.**



## LES ACTIVITÉS ENTRE AIDANTS

### S'INFORMER, ÉCHANGER

#### RDV SANTÉ : CUISINEZ BON ET SAIN !

**Mercredi 18/02 | 10h-13h15**

Thème : la Cuisine de la Mémoire

Chez « Miam Nutrition Académie »

8 rue Charles Brunellière 44100 Nantes

Votre proche pourra être accompagné pendant l'atelier et nous rejoindra pour partager le repas.

**Animé par Magali Pare de Miam Nutrition**

#### FORMATION LES OUTILS DU QUOTIDIEN

**Le jeudi | 14h30-16h30 | 12/02 (la mobilité)**

**05/03 (l'hygiène) | 12/03 (l'alimentation)**

**26/03 (les activités de stimulation)**

à la Maison des aidants

Formation concrète abordant les problématiques du quotidien des aidants. Suivie en avril d'une visite du CREAT et une présentation des aides techniques.

**Animée par Aurélie Thomas et Adeline**

**Milet, ergothérapeutes de l'équipe mémoire**

**Accompagnement Soins et Santé**

#### CAFÉ D'ÉCHANGE « DÉCOUVERTE DES EHPAD »

**Vendredi 27/03 | 14h30-17h**

à l'EHPAD Sainte Famille de Grillaud

16 rue Chéneau Nantes

Présentation de l'EHPAD, échanges avec l'équipe, et discussion sur les EHPAD : comment le choisir, le financer, comment s'y préparer et préparer son proche.

**Co-animé par Solène EVRAD, psychologue**

**et par Solène JOUVEAU, référente parcours**

**de la Maison des Aidants**

### SE DÉTENDRE, SE RESSOURCER

#### ATELIER « RELAXATION »

**Le vendredi | 14h15-15h45 | 09/01 | 06/02 | 06/03**

à la Maison des aidants

Relaxation guidée, par la voix et une musique douce, pour une détente du corps et de l'esprit.

**Animé par Anaïs Jeanneau,**

**socio-esthéticienne, association ADMR**

#### ATELIER « SOCIO-ESTHÉTIQUE »

**Vendredi 23/01 | 14h15-15h45 | Soins des mains**

**Vendredi 27/02 | 14h15-15h45 | Soins du visage**

**Vendredi 20/03 | 14h15-15h45 | Auto-massages**

Pour un moment de pause

à la Maison des aidants

**Animé par Anaïs Jeanneau,**

**socio-esthéticienne, association ADMR**

#### ATELIER DE YOGA

**Le jeudi | 15h-16h30 | 8 et 22/01 | 5 et 26/02  
5 et 19/03**

à la Maison des aidants

Postures douces et adaptées, respiration, méditation, auto-massages. Pour la détente du corps et de l'esprit.

**Animé par Marina You, professeure de Yoga**

#### ATELIER DE SOPHROLOGIE

**Le mercredi | 14h30-16h | 14/01 | 11/02 | 04/03**

Séances mensuelles de rappel

à la Maison des aidants

Vous avez participé aux ateliers « Initiation », nous vous proposons ces séances de rappel pour continuer à pratiquer.

**Animé par Stéphanie Tristam, sophrologue**

**de l'association De Pas APA**

### SE RENCONTRE, SORTIR ENTRE AIDANTS

#### ATELIERS D'ÉCRITURE

**Le mercredi | 14h30-16h30 | 07/01 | 04/02 | 11/03**

à la Maison des aidants

Un temps pour explorer l'écriture créative

au moyen de propositions ludiques et variées.

Des séances pour jouer avec les mots, découvrir

et expérimenter différents styles dans un cadre

bienveillant et convivial. Cycle de trois séances.

**Animé par Sarah Vince, assistante de soins en**

**gériologie, formée aux ateliers d'écriture**

#### APRÈS-MIDI LUDIQUE ET CRÉATIF

**Mercredi 18/03 | 14h30-17h**

à la Maison des aidants

Venez passer un moment convivial et créatif, autour du thème « créer avec du matériel recyclé ».

**Animé par Sylvie ABARNOU assistante de soin**

**en gériologie à la maison des aidants**

#### SORTIE ENTRE AIDANTS : EXPOSITION

**« SOUS LA PLUIE »**

**Mercredi 28/01 | 14h30-16h | Musée des Arts**

Le Musée d'arts de Nantes consacre sa grande

exposition à la représentation, la sensibilité et

l'imaginaire de la pluie qui émergent à la fin

du XVIII<sup>e</sup> siècle. Sujet littéraire et objet d'études

scientifiques, la pluie devient un motif pour

les peintres, les photographes, les cinéastes

jusqu'aux artistes contemporains.

**RDV à 14h15 sur le parvis du Musée**



## LES ACTIVITÉS EN COUPLE AIDANT/AIDÉ

### SE DÉTENDRE ENSEMBLE

#### ATELIER « TOUS EN MOUVEMENT ! »

**Tous les mardis | 14h15-15h15 | à partir du 06/01**

à la maison de retraite Saint-Joseph

Activité physique adaptée à pratiquer en couple aidant-aidé ou aidant seul.

**Animé par Clément ou Benjamin Pineau,**

**coachs en santé pour seniors, Santactiv**

#### ATELIER « GYM DOUCE »

**Le lundi (hors vacances scolaires)**

**16h-17h30 | à partir du 05/01**

à la Maison Sport Santé, 29 rue du Plessis Gautron

Activité physique adaptée à pratiquer en couple aidant-aidé ou aidant seul.

**Animé par Sport pour tous**

#### ATELIER « CHANTONS ENSEMBLE »

**Le mardi | 14h30-16h | 20/01 | 17/02 | 17/03**

à la Maison des Aidants

Ateliers de chant en couple aidant-aidé.

**Animé par Catherine Raulais, musicothérapeute**

### SE RENCONTRE, SORTIR ENSEMBLE

#### SORTIE AIDANTS-AIDÉS : LES COULISSES DU CARNAVAL DE NANTES

**Lundi 9/02 | 10h à 12h**

19 rue des Carnivaliers à Nantes

Avant leur circuit dans les rues de Nantes, venez découvrir avec les festivaliers l'envers du Carnaval de Nantes, les futurs chars, les Grosses Têtes...

**RDV à 10h à l'entrée des Ateliers Maurice Parois**

#### SORTIE AU RESTAURANT

**Jeudi 15/01 | 12h15-15h**

Au restaurant « Chez Franklin »

Partageons un repas tous ensemble. Avec votre proche et en compagnie des professionnels de la Maison des Aidants, venez découvrir les

sauveurs du Bistrot Gourmand Chez Franklin !

**RDV à 12h15 devant le restaurant**

**10 rue Franklin à Nantes**

#### SÉJOUR VACANCES

Le prochain séjour de vacances de la Maison des

Aidants aura lieu à Arzon (56) du 30 mai au 6 juin.

Si vous êtes intéressés pour y participer, merci

de vous inscrire sur la liste des pré-inscriptions

en contactant le standard du service.



## LES ACTIVITÉS PRÈS DE CHEZ VOUS EN PARTENARIAT...

Des rencontres au plus près de votre domicile pour échanger, découvrir et se questionner entre aidants. Votre proche pourra être accompagné par les services durant les rencontres (l'indiquer lors de votre inscription).

#### À VERTOU

**Mardi 3 mars | 14h15-16h30**

**CONFÉRENCE « COMMENT ACCOMPAGNER SON PROCHE SANS S'ÉPUISER »**

**par Nadia Wiazane, médecin**

au Centre de Prévention AGIRC ARCCO  
Salle de la Forêt, rue des Reigniers à Vertou  
Gratuit, sans inscription

**À ORVAULT | avec le CCAS d'Orvault**  
Ferme du Bignon, 25 rue Alfred Nobel

**Mardi 6 janvier | 14h15-15h45**

**CAFÉ D'ÉCHANGE**

**« LA SANTÉ DES AIDANTS »**

**animé par la Maison des aidants**

**Mardi 3 février | 14h15-15h45**

**ATELIER GYM DOUCE**

**animé par CLEPCO**

**Mardi 3 mars | 14h15-15h45**

**SÉANCE D'ART-THÉRAPIE**

**animée par Isabelle Chopard**

Inscriptions auprès du Service seniors et santé de la Ville d'Orvault au 02 51 78 32 32

## IMPORTANT

**\*IMPORTANT :** pour rappel, les inscriptions sont obligatoires pour chaque séance, il est impératif de nous préciser si vous souhaitez que votre proche soit accompagné par notre service durant votre activité. De même, merci de nous prévenir au plus vite si cela n'est plus nécessaire. Lors de forte demande pour une activité, une priorité sera donnée aux aidants n'ayant pas encore eu accès à l'activité.



**Nous vous rappelons que l'inscription est obligatoire  
à chaque séance de nos activités.**

**Programme proposé grâce au soutien de  
la Conférence des financeurs de la prévention  
de la perte d'autonomie et de la Carsat.**

#### **MAISON DES AIDANTS**

✉ 2, rue de Courson  
☎ 02 51 89 17 60  
💻 [maisondesaidants@mairie-nantes.fr](mailto:maisondesaidants@mairie-nantes.fr)  
[metropole.nantes.fr/maison-aidants](http://metropole.nantes.fr/maison-aidants)

#### **Ouvert :**

**du lundi au vendredi**  
Permanence téléphonique :  
**9h30-12h30**  
**et 14h-17h**  
fermée le jeudi matin  
(sur rdv en dehors de ces  
horaires)

*Accueil physique sur RDV*

#### **Comment venir ?**

**Chronobus**  
arrêt Chanzy **C1**  
**Bus** **11**  
Arrêt Bouteillerie  
**Tram** **1**  
Arrêt Gare SNCF



**ALL•NANTES 02 40 41 9000**  
**metropole.nantes.fr**



#### **Nous contacter**

Par courrier postal Hôtel de Ville de Nantes  
2 rue de l'Hôtel de Ville - 44094 Nantes Cedex 1  
Accueil du public 29 rue de Strasbourg - 44000 Nantes